

건강할 때 하는 건강체크(10)

저녁

내일의 활력을 위해
하루의 마무리를 여유있게-

신체의 균형을 정비하는 운동

목욕으로 하루의 땀을 씻고 한 가족이 단란한 시간을 보냄으로써 내일을 위한 활기를 충분히 키워주는 저녁 시간. 그러나

여러가지 스트레칭으로 신체의 균형을 정비하는 것도 중요하다. 그러면 다음에, 피로회복을 위한 스트레칭을 시작으로 해서 어깨체조, 요통체조, 오십견(五十肩)체조 등을 소개하기로 한다.

[스트레칭]

피로회복을 위한 스트레칭을 실시하여, 쾌적한 수면을 준비하자. 이 스트레칭은 목욕을 한 후에 하면 더욱 효과적이다.

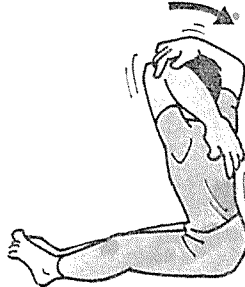


• 목의 근육이완
양손을 후두부에 꼭 끼고, 가만히 앞으로 누른다. 이때 목부분의 힘은 뺀다. (20초)

• 허리의 근육이완



두 다리를 교차하여, 오른 손으로 왼쪽 다리의 무릎을 눌러준다. 그리고 왼쪽 허벅지를 뒤로 잡아당기면서 허리를 약간 비튼다. 이것을 좌우 교대로 한다. (각 20초)

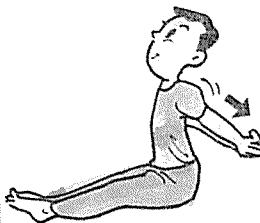


• 어깨의 근육이완
한쪽 팔을 머리 뒤로 돌려 늘어뜨리고, 그 팔꿈치를 반대쪽 손으로 잡아당긴다. 좌우교대로 실시한다. (각 20초)

• 엉덩이의 근육 이완



구부린 쪽의 다리를 양 손으로 잡고 그대로 가슴 쪽으로 잡아당긴다. 좌우교대로 실시한다. (각 20초)



• 흉부의 근육이완

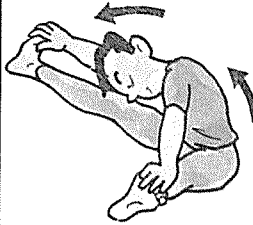
양 손을 허리 뒤로 돌려 꼭 끼고, 얼굴은 위쪽을 향한 자세로 가슴을 크게 쫓힌다. (20초)

• 안쪽 허벅지 근육 이완



책상다리를 하고 앉아서 발바닥의 안쪽을 마주 대고 양 손으로 양 무릎을 아래 방향으로 누르면서 상체를 조금씩 앞으로 구부린다. (20초)

• 등의 근육 이완



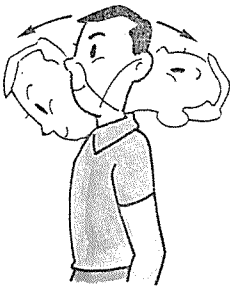
두 다리를 벌리고 등을 구부려 양 손으로 각 발상의 끝을 잡고 상체를 앞으로 최대한 구부린다. (20초)

[어깨 체조]

목, 어깨 관절과 근육을 유연하게 하고 혈액순환을 촉진하는 체조이다. 다음에 그려진 동작을 그대로 따라서 반복한다.



목을 돌린다. 이때 좌·우로 돌리는 것을 교대로 실시한다.



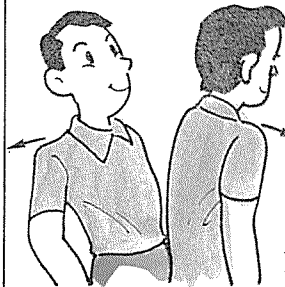
아래쪽 턱이 가슴에 닿을 정도로 머리를 앞으로 구부린 다음, 얼굴이 천장과 평행이 되도록 머리를 뒤로 젖힌다.



양 어깨에 힘을 주어서 들어 올렸다가, 힘을 빼면서 제자리로 내린다.



귀가 어깨 근처까지 가도록 머리를 좌우로 구부린다.



팔을 아래로 늘여뜨린 채로 양 어깨를 뒤로 잡아당겨 가슴을 꼭 편다. 다시 반대로 양 어깨를 앞으로 내민다.